聲寶牌 SHARP® 夏普

香港電器安全規格
(國際電工委員會規格適合)

微波爐
MICROWAVE OVEN

®

R-202E

使用說明書及烹飪書
OPERATION MANUAL AND COOKBOOK

目 錄

頁數

操作說明

警告 C-1
特別注意事項 C-2
安裝事宜 C-3
各部位名稱 C-3
控制板 C-4
微波烹調技巧 C-5
控制板指南 C-6
解凍指南 C-7
米飯烹調指南 C-7
清洗及注意事項 C-8
維修前的檢查 C-8
規格 C-8

烹飪書專欄

烹調器具指南 .... ①
食譜 .... ②-⑬

CONTENTS

Page

Operation Guide

Warning E-1
Special Notes E-2
Installation Instructions E-3
Oven Diagram E-3
Control Panel E-4
Microwave Cooking Techniques E-5
Operation of Control Panel E-6
Defrost Chart E-7
Rice Menu Chart E-7
Care and Cleaning E-8
Service Call Check E-8
Specifications E-8

Cookbook Section

Cookware and Utensil Guide .... ①
Recipes .... ②-⑬

警 告

使用本微波爐前，請先細讀此說明書。

1. 為防止意外發生，請注意並遵守下列事項：
   a. 切勿讓食品烹調過度。
   b. 烹調食品前，先拆去綁紮包裝袋的金屬線。
   c. 切勿用微波爐來加熱食油或油炸食品，因為油溫會變得很高而難以控制。
   d. 每次使用後，應先以濕布，再以乾布除去噴濺於波導管罩及爐內的食物及油垢。積存在微波爐內部的油污可能引致黑煙或起火。
   e. 烹調中發生冒煙或起火現象時，請不要立刻拉開爐門，應先停止操作及拔除電源線，或將保險絲或電流斷路器之開關關閉。
   f. 使用即棄容器如塑膠、紙或其他可燃燒材料作烹調時，應小心注意爐內情況。

2. 為防止烹調食品的爆濺，請遵守下列事項：
   a. 切勿用密封容器進行烹調。如帶有瓶蓋或奶嘴的奶瓶均屬密封容器。
   b. 加熱液體時，一定要用闊口容器。而且在加熱後二十秒才取出，以免把手燙傷。

3. 本微波爐僅可作為家庭烹調使用，並僅應用於食物和飲料之加熱、烹調和解凍。
   不適合作為商業或實驗室之用。

4. 微波爐門夾有雜物或沒有關閉好時，切勿加以使用。

5. 請切勿試圖自行更改或維修此微波爐，這是非常危險的。如有需要更改或維修，必須由接受過聲寶公司訓練之合格服務技師更換。

6. 微波爐發生故障時，應先請聲寶技術人員加以檢查修理後才繼續使用。請注意爐門必須可以關緊及沒有以下故障：
   (1) 爐門(彎曲、扭翹) (2) 鉸鏈和鎖扣(破斷、鬆落) (3) 爐門密封襯墊和襯墊層表面

7. 從微波爐內取出食物時，請小心不要讓器皿，衣服或裝飾物被微波爐門鎖鈎到。

8. 電源供應線發生破損時，必須更換一條聲寶維修中心所認可或提供之電源線，並必須由接受過聲寶公司訓練之合格服務技師更換。

9. 請切勿將電源線壓於微波爐之下、擱置於發熱體表面或掛於銳利的物品上，以免受損壞。

10. 如果爐箱內照明燈發生故障，請與聲寶維修中心聯絡。

11. 烹調結束後欲取出爐內食品時，務請戴用烹調手套，以免燙傷；並應小心揭蓋，以免蒸氣灼傷手或面部。

12. 烹調後小心揭蓋，以免蒸氣灼傷手或面部。

13. 為防止轉盤受損壞，請遵守下列事項：
    a. 用水清洗轉盤時，應先待轉盤冷卻。
    b. 切勿置滾熱食品或熾熱容器於冷卻的轉盤之上。
    c. 切勿置冰冷食品或容器於熾熱的轉盤之上。

14. 請切勿將任何物件遮蓋外殼或放於爐頂上。

15. 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰觸。

16. 請勿使用微波爐作任何貯藏食物或物件用途。

17. 在沒有正確指引及監察下，請勿讓年幼兒童或殘弱人士自行操作微波爐。

18. 請務必清楚詳細地對兒童講解一切安全指引及不適當使用此爐的危險性，不可讓兒童於沒有成人監察下自行操作微波爐。

19. 請勿讓兒童把微波爐當作玩具玩耍。

特別注意事項

	要求事項	忌諱事項
蛋類、水果、果仁、種子、蔬菜、香腸和牡蠣（蠔）	* 烹調蛋類、牡蠣等食品時，需於蛋黃、蛋白或牡蠣表面刺數孔，以免烹調加熱時爆裂。 * 烹調馬鈴薯、蘋果、美國南瓜、熱狗、香腸及牡蠣等時，戳其皮數孔，讓烹調加熱時內部水蒸氣能逸出。	* 烹調或加熱帶殼蛋類。（若「爆裂」，可能損壞微波爐或令自己受傷。） * 為帶殼熟蛋類加熱。 * 過度加熱牡蠣（蠔）。 * 為帶殼果仁或種子類加熱。
爆玉米花	* 用微波爐爆玉米花時，必須使用微波爐爆玉米花專用袋。 * 聽到爆玉米花聲已減慢到1-2秒一次時，應停止繼續烹調，以免過火。	* 用普通的爆玉米花袋或玻璃罐來爆玉米花。 * 用微波爐爆玉米花專用袋爆玉米花時，設定的烹調時間過於所需時間。
嬰兒食品	* 轉盛嬰兒食品於微波爐烹調容器中，小心加熱之。檢查適當的溫度，以免灼傷。 * 直接加熱盛於嬰兒奶瓶中的牛奶時，必須揭去其旋蓋和奶嘴。加熱後，套上奶嘴，充份搖勻，達至適當溫度後，才餵嬰兒食用。	* 加熱即棄式瓶罐。 * 對奶瓶加熱過度，請只加熱至溫熱的程度。 * 用帶有奶嘴的奶瓶加熱。 * 直接用盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。
一般食品	* 烹調有餡料的食品後，請分斷切開，讓蒸氣逸出，以防止餘熱使之繼續烹調。 * 在加熱前後攪拌湯類飲料，可助均勻受熱。 * 加熱湯類飲料時，須用深底容器，以防湯類飲料濺出。 * 為湯類飲料加熱者，請遵守第C-1頁的警告事項。	* 盛食品於玻璃罐或密封容器來加熱烹調。 * 以微波爐來煎炸食品。 * 用微波爐烘烤木頭、草類、或潮濕紙張。 * 無食品狀態下操作微波爐。
罐頭食品	* 把罐頭食品取出及放於容器內。	* 把整個罐頭加熱或烹調。
香腸卷、餡餅、聖誕布丁	* 屬高糖份及高脂肪含量的食品。因此必須按“烹調指南”中的設定時間加以烹調。	* 烹調過份，以致冒煙起火。
肉類	* 使用耐微波碟或盤，以收集及積聚肉類之汁液。	* 直接置肉塊於轉盤上烹調。
容器	* 使用前先確認該容器能否適用於微波烹調。	* 使用金屬容器進行微波烹調。金屬反射微波能引起火花現象。
鋁箔紙（錫紙）	* 用鋁箔紙來包裹食品薄細部份，以免烹調過度。 * 注意火花產生。所以儘可能減少使用鋁箔紙，及應與爐之內壁保持距離。	* 鋁箔紙的使用過多。 * 用鋁箔紙包裹的食品過於靠近爐箱內壁，以致火花產生，或損壞微波爐。

安裝事宜

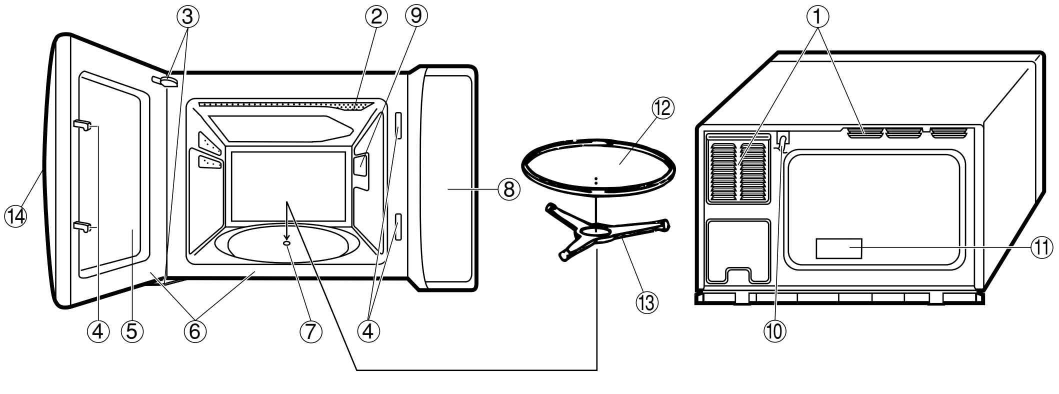
1. 將微波爐內的包裝物件及爐門之宣傳標貼（若附有）全部拆去，認真檢查是否有損壞之處，必要時進行修理。
   例如：檢查爐門的安裝有否偏差，爐門周圍的密封襯墊有否損壞或微波爐內及爐門上是否有凹痕等。
   若發現有任何損壞之處，請立刻與聲寶維修中心聯絡，接受維修人員的檢查與修理後，才可使用本微波爐。
2. 檢查本微波爐是否帶有下述附件：
   1) 轉盤　　2) 轉盤旋轉架　　3) 使用說明書（連烹飪書專欄）
3. 先將轉盤旋轉架置於微波爐內，然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上，並與聯接器扣好。切勿於未置轉盤及其旋轉架時，強行使用微波爐。
4. 請勿將微波爐安裝在高溫或潮濕的地方，例如焗爐附近。而於安裝微波爐時，亦須注意避免堵塞或掩蓋微波爐的通風口。
   從爐頂以上之空間應有最少十五厘米，以便空氣流通。
   微波爐的設計不適宜嵌入牆壁或櫥櫃內。
5. 由於用戶未遵照正確的電源接駁指示而引致微波爐損壞或其他不良後果時，廠方及經銷商概不負責。
   本微波爐所使用的交流電源的電壓和頻率必須與微波爐背面的標牌所示一致。
6. 本微波爐的地線必須接地：

重　點

電源線中導線按照以下方式標色：　綠黃色：地線
藍　色：中線
褐　色：火線

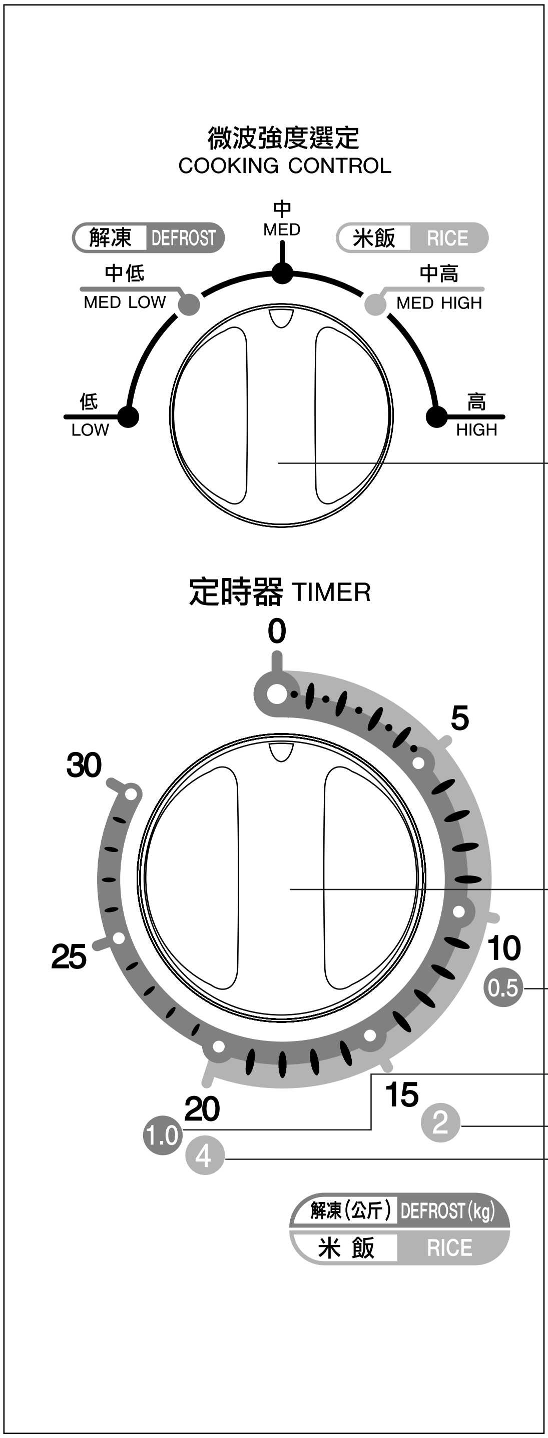
本微波爐電源線中導線的色標可能與閣下所用的插頭(或插座)上的色標不相同，屆時請按以下規則操作：
綠黃色的導線必須與以下幾種插頭(插座)之一相接：標有E字母、帶有⏚符號、色標為綠色或黃綠色。
藍色的導線必須與標有N字母或藍色的插頭(或插座)相接。
褐色的導線必須與標有L字母或褐色的插頭(或插座)相接。

各部位名稱



① 通風口
② 照明燈
③ 門鉸
④ 門鎖
⑤ 裝有透明窗的爐門
⑥ 爐門密封襯墊和襯墊表層
⑦ 聯接器
⑧ 控制板
⑨ 波導管罩*
（*註：請勿試圖拆去波導管罩。）
⑩ 電源線
⑪ 標牌
⑫ 轉盤
⑬ 轉盤旋轉架
⑭ 開門手柄

控制板



多段烹調控制
烹調強度共有五種。每種設定的微波強度百分比約為:

高	100%
中高(米飯)	70%
中	50%
中低(解凍)	30%
低	10%

定時器(0～30分鐘)
旋轉之以設定烹調時間、解凍食物的重量或米飯烹調的份量。

肉類解凍指南

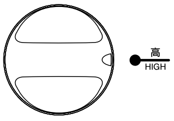
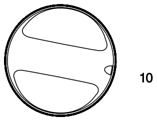
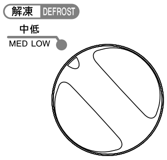
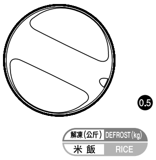
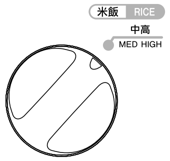
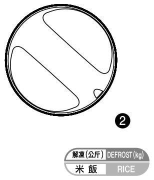
米飯烹調指南

微波烹調技巧

食品的放置	較厚向外，較薄向內(中央)。
決定烹調時間	開始時先用較短之烹調時間，然後再根據烹調後的情況而追加時間。若烹調時間過度，會引起食物燒焦、起火。
食品的覆蓋	參考食譜的指南用耐微波保鮮紙、蓋或紙巾而把食品覆蓋好。這樣可以防止汁液飛濺，以及幫助食物均勻烹調。
食品的局部遮蓋	以防止肉塊細薄部份烹調過度，解凍時應用鋁箔紙（錫紙）把這些部份包好。
食品的攪拌	必要時於烹調過程中由外至內攪拌食物一至兩次。
食品的翻轉	烹調雞腿、漢堡或扒類時，時間過半翻轉之，以達均勻的烹調效果。
食品的重新放置	在烹調中途置換食品的位置，如外圍及中部食品的交換，以及上層和下層的交換，以達均勻烹調的效果。
食品的擱置	烹調之後，應擱置一段適當時間。若有可能，應將食物由爐中取出並攪拌。擱置時加蓋，可讓食物不致烹調過度。
熟度檢查	烹調後食品之顏色及軟硬，可作為測試其生熟程度，方法如下: - 整個食品是否都有蒸氣逸出，而非只是局部或邊沿。 - 家禽關節部是否容易撕開。 - 肉塊或家禽已無血可見。 - 魚肉色已變，且可用刀叉輕易撕碎。
濕氣的凝聚	濕氣凝聚是微波爐烹調的正常現象。烹調中，食物內部的水份和濕氣受熱蒸發。使爐箱內的含水量增加。一般來說，加蓋的食物比不加蓋的食物所凝聚的濕氣較少。故應經常保持微波爐通風口暢通無阻。
微波用煎碟	採用煎碟或可加熱之質料用具時，應先用一耐熱絕緣體如陶瓷碟把煎碟與轉盤分隔，以免轉盤、轉盤旋轉架以及聯接器受熱過度而爆裂。而煎碟之加熱時間也不應超過指定的範圍。
微波爐用保鮮紙	烹調多油的食物時，由於保鮮紙有溶化之可能，故不可讓其和食物表面接觸。
微波爐用塑膠廚具	有些微波爐用的塑膠廚具不宜用來烹調多油或多糖的食物。

控制板指南

各種食譜之烹調方法，將於烹飪書專欄內具體地說明。而一般的基本操作方法則如下：—

1.	檢查確認定時器位於 “0” 位置，然後將插頭插入電源插座。
2.	拉開爐門手柄開啟爐門。
3.	先將轉盤旋轉架套在聯接孔裡，然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上。
4.	將食物擺在轉盤上，然後確實地關閉爐門。
5.	**烹 調**　假定閣下想用高火（HIGH）烹調10分鐘。 選定所需微波烹調強度為高。  → 旋轉定時器至適當的烹調時間位置。（刻度10）  **解 凍**　假定閣下想為0.5公斤的雪藏肉塊解凍。 選定解凍（中低）的微波強度。  → 旋轉定時器至肉類重量(0.5公斤)位置。  **米 飯**　假定閣下想烹調2人用的米飯。 選定微波強度至米飯（中高）位置。  → 旋轉定時器至米飯刻度指示之位置。（至2字以烹調2人用的米飯）  轉盤開始旋轉，直至微波烹調完畢為止。
6.	烹調剩餘時間遞減，其時間遞減至0時，微波爐發出烹調終了的一聲鳴響訊號，同時，微波爐自動停止。如果閣下想在所設定的烹調時間之前停止微波烹調，只要將定時器轉返至 “0” 位置，或者打開爐門即可。無論何時，爐門一經打開，微波之操作便會立即停止。

注 意

一般微波烹調

- 要設定的烹調時間不超過2分鐘時，請將定時器轉至大於2分鐘的位置，然後再轉回至所需烹調時間位置上。
- 在烹調過程中，照明燈將會點亮。
- 烹調過程中，無論何時，均可打開爐門。
  如果閣下欲繼續烹調，把爐門關好即可。
- 在烹調過程中若要改變烹調時間時，只要將定時器旋鈕轉至所需的時間位置即可。
- 烹調完畢後，請務必將定時器轉回到 “0” 位置。

解凍烹調

- 在肉類解凍指南上重量的刻度為專用於雪藏肉類的解凍而設。可參考C-7頁之解凍項目指南。
- 在解凍之前，除去冷凍肉類之塑膠或紙包裝，之後放於耐微波淺碟上進行解凍。
- 時間的調整會因凍肉之類別而有所不同，故請參閱解凍項目一覽表。解凍其他食物時，只需選定解凍（中低）之微波強度及旋轉定時器至自選的烹調時間便可。

米飯烹調

- 關於米量、水量及烹調步驟，應按C-7頁米飯烹調指南之內容而進行烹調。
- 烹調開始時的用水溫度以約20℃為標準。倘若烹調用水的溫度高於或低於20℃時，烹調的效果便不會很理想。
- 可根據閣下的愛好(稠稀程度)而加以調整，否則微波爐就會自動以標準的效果進行烹調。
- 為了使容器在爐箱內順利地旋轉，必須將容器擺在轉盤中心位置上。
- 在此所說明的烹調方法為不加入其他材料的米飯。

若在烹調中想測試食物的生熟程度，可隨時打開爐門來攪拌測試。之後關閉爐門便可繼續烹調。

解凍指南

1. 微波強度選定：中低
2. 定時器：旋鈕選定解凍為0.5或1.0公斤。

項　目	步　　　　驟	擱置時間
免治牛肉	1. 置於淺碟上。 2. 中途應取出已溶解的部位，而微溫部份則用錫紙蓋好。 3. 解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5～30分鐘
牛骨排/牛扒	1. 置於淺碟上。 2. 中途分開牛骨排/牛扒，重排位置，已溶解的部位可用錫紙蓋好。 3. 解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5～30分鐘
豬骨排/豬扒	1. 置於淺碟上。 2. 中途分開豬骨排/豬扒，重排位置，已溶解的部位可用錫紙蓋好。 3. 解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5～30分鐘
雞肉塊	1. 置於淺碟上。 2. 中途分開雞肉塊，重排位置，已溶解的部位可用錫紙蓋好。 3. 解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5～30分鐘
雞(全隻)	1. 把雞胸向下放於淺碟上。 2. 中途翻轉一次，已溶解的部位可用錫紙蓋好。 3. 解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	20～45分鐘

注意 當雪藏免治牛肉時，應儘量把牛肉鋪平至一層。(厚度：不超過3厘米)
而雪藏雞肉、牛扒或豬扒時，也應分開而以單層式貯藏為佳。若需多層重疊，可用雪藏膠袋把層面分開，這樣當解凍時，效果便會理想及容易。

米飯烹調指南

1. 微波強度選定：中高
2. 定時器：旋鈕選定米飯為②（2人用）或④（4人用）。

份量	操作
<table><tr><th>份量</th><th>白米</th><th>水</th></tr><tr><td>2人用</td><td>150克</td><td>230毫升</td></tr><tr><td>4人用</td><td>300克</td><td>450毫升</td></tr></table>	● 將米淘洗乾淨。 ● 將米和水共盛於一深底容器（約2公升），浸泡30分鐘。 ● 攪拌均勻後，加蓋進行烹調。 ● 烹調完畢後，輕輕攪拌，加蓋擱置5分鐘。

注意 1兩約為38克

清洗及注意事項
定時清洗微波爐

清洗前先拔去電源插頭。若可能，在清洗時把爐門打開，以防止微波爐啟動。

爐箱外殼:
爐箱外殼請用中性肥皂水來清洗。洗淨後用柔軟的濕布將其清洗並抹乾。清潔時，請勿使用粗粒狀洗潔劑。

爐門:
經常用濕布抹拭爐門、透明窗兩面、爐門襯墊、襯墊表層及其四週，以清除油膩和渣滓等。不要使用磨蝕性的清潔劑。

控制板:
用一微濕軟布抹拭軟鍵控制板。切勿刮洗或以化學清潔劑或過多之水份來清洗。
注意:
清洗時請小心勿使定時器旋鈕離開 “0”（終止）的位置，否則一關閉爐門即會開始烹調。

爐箱內壁:
為確保衛生，應用溫水軟布來清洗內壁。使用完畢後，以微濕軟布擦拭波導管罩，以去除食物渣滓。微波爐內積聚的食物殘渣可能會過熱並冒煙或燃燒起來。
切勿使用化學烤箱去污劑，研磨去污劑或粗粒狀洗滌劑洗刷微波爐。切勿向焗爐的任何部份，直接噴射焗爐清潔劑。應注意避免用過多的水清洗。而清洗之後，必須用布把水份抹乾。

轉盤及轉盤旋轉架:
請用中性肥皂水來清洗，並徹底抹乾。

維修前的檢查

在維修之前請先作以下檢查:
將一杯水(約250毫升)放置於轉盤上，並把爐門關妥。將定時器設定以高火烹調2分鐘。

A. 照明燈是否點亮? 是________ 否________
B. 通風扇是否轉動?（將手放在後方的通風口試探） 是________ 否________
C. 轉盤是否旋轉?（轉盤可以順時針或逆時針旋轉） 是________ 否________
D. 2分鐘後，是否發出訊號鈴聲? 是________ 否________
E. 水是否已經變熱? 是________ 否________

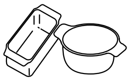
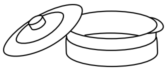
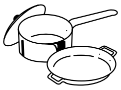
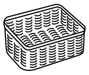
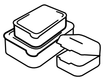
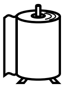
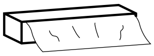
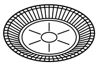
如果以上問題有一為 “否”，請檢查電源插座及保險絲。
檢查後，如果電源插座及保險絲均未出現毛病，而微波爐仍有問題，請立刻與聲寶維修中心聯絡。

規　格

交流電壓	:	請參考微波爐背面標牌所示。
電力消耗	:	0.96千瓦
輸出功率	:	600瓦* (IEC測試程序)
微波頻率	:	2450MHz (乙類/第二組)**
外型尺吋	:	460毫米(闊) × 290毫米(高) × 372毫米(深)
爐箱尺吋	:	314毫米(闊) × 216毫米(高) × 321毫米(深)
烹調均勻度	:	轉盤系統(直徑295毫米)
重量	:	約13千克

* 此規格是以國際電工委員會（IEC）為標準。
** 此是以國際標準 (International Standard) CISPR11中對工業、科技及醫學(ISM)儀器的分類。

烹調器具指南　Cookware and Utensil Guide

器具 Utensil		微波 Microwave	解凍 Defrost
玻璃（耐熱） Glassware (heat-resistant)		○	○
陶瓷（耐熱） Ceramic (heat-resistant)		○	○
瓷器，石器 Pottery, Stoneware		○	○
金屬廚具 Metal Cookware		×	×
竹籮，籐器及木器 Straw, Wicker and Wood		短時間 Short time	×
塑膠廚具（微波耐用） Plastic Cookware (microwave-safe only)		短時間 Short time	×
紙碟，紙巾 Paper Plates/Towel		短時間 Short time	×
保鮮紙（微波耐用） Plastic Wrap (microwave-safe only)		○	×
鋁箔紙（錫紙） Aluminium Foil Paper		局部遮蓋 Shielding	局部遮蓋 Shielding
鋁／錫質盤 Aluminium Foil Dish		×	×

食譜

RECIPES

湯類

SOUP

鮮菇蝦丸湯

〔材料〕
蝦230克、肥肉40克、草菇1罐、蔥適量、蔴油適量

〔調味料〕
(A)
鹽1茶匙、味精1/2茶匙、胡椒粉1/2茶匙、蛋白1隻、生粉1/2茶匙
(B)
鹽1茶匙、米酒1湯匙、味精2茶匙、水3杯

〔作法〕
1. 蝦去腸，瀝乾水份後剁成茸，加肥肉及調味料(A)，拌成蝦膠，以湯匙做成蝦丸。
2. 於一較深的耐熱容器內放入調味料(B)，附蓋用微波高火加熱10分鐘。
3. 加入蝦丸、草菇及蔥，附蓋加熱4～5分30秒鐘，直至蝦丸浮起。吃時以蔴油調味便可。

Shrimp Balls and Straw Mushroom Soup

[Ingredients]

230 g	Shrimps
40 g	Pork fat
1 can	Straw mushrooms
few	Spring onions (strips)
few	Sesame oil

[Seasonings]

(A)

1 tsp	Salt
1/2 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Pepper
1	Egg white
1/2 tsp	Cornflour

(B)

1 tsp	Salt
1 tbsp	Rice wine
2 tsp	Monosodium glutamate
3 cups	Water

[Method]
1. Remove veins from shrimps, drain and chop. Add pork fat and seasonings (A), stir well, to make a thick paste. Use a tablespoon to form shrimp balls. Set aside.
2. Combine seasonings (B) in large casserole. Cover and microwave at HIGH for 10 minutes.
3. Add shrimp balls, straw mushrooms and spring onions. Cover and microwave at HIGH for another 4 to 5 minutes 30 seconds until shrimp balls float. Sprinkle sesame oil in soup and serve.

蕃茄肉丸湯

〔材料〕
蕃茄150克、免治豬肉150克、蔥2條、薑2片、
芫茜(切碎)少許、芹菜(切碎)少許、蔴油適量

〔調味料〕
(A)
鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙、米酒1/2茶匙、醬油1/2茶匙、生粉1茶匙、蛋白1隻
(B)
鹽1/2茶匙、蔥1條、胡椒粉1/4茶匙、味精1/4茶匙

〔作法〕
1. 把蔥及薑切碎。把蕃茄切塊。
2. 將免治豬肉、蔥、薑和調味料(A)攪勻，再加入蛋白及生粉調勻。用湯匙做成肉丸。
3. 於一較深的耐熱容器中加水3杯和蕃茄，附耐熱蓋用微波高火加熱10分鐘，加入肉丸及調味料(B)拌勻，附蓋加熱4～5分30秒鐘。飾以芫茜及芹菜。食用時，加入蔴油調味。

Meatballs and Tomato Soup

[Ingredients]

150 g	Tomatoes
150 g	Ground pork
2 stalks	Spring onion
2 slices	Ginger
few	Coriander, chopped
few	Celery, chopped
few	Sesame oil

[Seasonings]

(A)

1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Rice wine
1/2 tsp	Soy sauce
1 tsp	Cornstarch
1	Egg white

(B)

1/2 tsp	Salt
1 stalk	Spring onion
1/4 tsp	Pepper
1/4 tsp	Monosodium glutamate

[Method]
1. Finely chop spring onion and ginger. Cut tomatoes into quarters.
2. Mix ground pork with spring onion, ginger and seasonings (A), then add egg white and cornstarch, stir well. Use tablespoon to form meatballs.
3. Microwave 3 cups water and tomatoes in a large, covered bowl at HIGH for 10 minutes. Add meat balls and seasonings (B), cover, microwave at HIGH for another 4 to 5 minutes 30 seconds. Garnish with coriander and celery, sprinkle sesame oil before serving.

魚茸西蘭花羹

〔材料〕

魚肉300克、西蘭花150克、火腿(切碎)2湯匙、芹菜(切碎)1湯匙

〔調味料〕

(A)
蛋白1隻、鹽1/2茶匙、米酒1茶匙
(B)
米酒1茶匙、蔥1條、薑2片
(C)
鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙、胡椒粉1/4茶匙

〔作法〕

1. 魚去骨並切成茸，加入調味料(A)拌勻。
2. 洗淨西蘭花，並切小朵。放其於較深的耐熱容器之內，加水2湯匙，附耐熱蓋用微波高火加熱3分30秒鐘。
3. 於較深耐熱容器內加入水3杯及調味料(B)拌勻，附蓋用微波高火加熱9分鐘。加入調味料(C)及西蘭花，附蓋用微波高火再加熱3分30秒鐘。
4. 將魚茸加入湯內攪勻，附蓋用微波高火加熱1分鐘。取出，撒上火腿碎和芹菜碎即成。

Broccoli and Minced Fish Soup

[Ingredients]

300 g	Fish meat
150 g	Broccoli
2 tbsp	Ham, chopped
1 tbsp	Celery, chopped

[Seasonings]

(A)

1	Egg white
1/2 tsp	Salt
1 tsp	Rice wine

(B)

1 tsp	Rice wine
1 stalk	Spring onion
2 slices	Ginger

(C)

1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate
1/4 tsp	Pepper

[Method]

1. Remove fish bones and finely chop fish meat. Add in seasonings (A), stir slightly.
2. Rinse broccoli and cut into small pieces. Put it in casserole and add 2 tablespoons of water, then cover and microwave at HIGH for 3 minutes 30 seconds.
3. In a casserole put in 3 cups of water and seasonings (B), stir well. Cover and microwave at HIGH for 9 minutes. Add seasonings (C) and broccoli. Microwave at HIGH for another 3 minutes 30 seconds.
4. Stir chopped fish mixture into boiling soup, cover and microwave at HIGH for 1 minute. Garnish with chopped ham and celery.

洋蔥芝士湯

〔材料〕

多士1片、洋蔥75克(切條)、雜菜忌廉湯1罐

芝士配料

柏馬遜芝士10克、忌廉芝士30克、雪利酒半茶匙、紅辣椒粉和胡椒粉少許

〔調味料〕

油1 1/2湯匙、月桂葉1/2片、百里香1/3茶匙、紅辣椒粉半茶匙、雪利酒1/4茶匙、鹽少許

〔作法〕

1. 洋蔥片放在耐熱容器中，加入調味料，附蓋以微波高火加熱3分30秒鐘。
2. 加入雜菜湯攪勻，附蓋以微波高火加熱7～8分鐘。
3. 在多士上塗上攪勻的芝士配料，切成兩半。
4. 作好的湯倒入兩個碗內，上面飾以多士。

Onion Soup with Cheese Topping

[Ingredients]

1 slice	Toast
75 g	Onion, sliced
1 can	Cream Vegetable Soup

Cheese topping

10g	Parmesan cheese
30 g	Cream cheese
1/2 tsp	Sherry wine
dash	Paprika and pepper

[Seasonings]

1 1/2 tbsp	Oil
1/2 pc	Bay leaf
1/3 tsp	Thyme
1/2 tsp	Paprika
1/4 tsp	Sherry wine
few	Salt

[Method]

1. Add seasonings to sliced onion in an ovenproof casserole, cover, microwave on HIGH for 3 minutes 30 seconds.
2. Add in vegetable soup. Cover and microwave on HIGH for 7 to 8 minutes.
3. Glaze the blended cheese topping onto toast and cut into halves.
4. Pour the prepared soup into 2 serving soup bowls, then top it with glazed toast.

雞絲海蜇皮

〔材料〕

海蜇皮1 3/5杯、青瓜1條（約50克）、雞腿肉230克、蔥10厘米（切末）、薑3片、酒1湯匙、蕃茄少許（裝飾）、芫茜少許（裝飾）

〔醬汁料〕

切碎蔥末3湯匙、切碎薑末1茶匙、醬油4湯匙、糖1/2茶匙、醋1湯匙、辣醬2湯匙、芝蔴醬2湯匙

〔作法〕

1. 可用溫水浸泡海蜇皮過夜或2～3天，瀝乾切絲。
2. 注入熱水，用叉或筷子攪動，直至其變曲，立即加冷水浸其片刻，撈起瀝乾待用。
3. 青瓜切絲。
4. 雞腿肉塊較厚處用刀切開，用牙籤或竹籤於其表皮紮數孔。然後，使其整塊的雞皮面朝下放置於較深的耐熱容器之中，加入蔥、薑及酒，附耐熱蓋用微波高火加熱3分30秒。附蓋擱置，直至完全冷卻後，切其為絲。
5. 將2.，3.及4.適當擺設於一菜盤中。
6. 澆上拌勻的醬汁料。食用時攪勻即可。
7. 用蕃茄和芫茜裝飾點綴之。

長芥菜肉丸子

〔材料〕

瘦肉200克、冬菇10隻、薑2片、長芥菜300克、油1湯匙、水800毫升、蘇打粉2茶匙

〔調味料〕

鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙、生抽1/2茶匙、蔴油1/2茶匙、生粉1茶匙、胡椒粉少許

〔醬汁料〕

原湯300毫升、鹽1/2茶匙、味精1/2茶匙、糖1/2茶匙、生抽1茶匙、蔴油1/2茶匙、生粉1湯匙、胡椒粉少許

〔作法〕

1. 把瘦肉與調味料混合，擠壓成丸子，附蓋以微波高火加熱2分鐘。
2. 除去長芥菜葉，切成塊狀。
3. 注入800毫升水，加2茶匙蘇打粉，使之浸泡之後瀝乾。
4. 芥菜、薑和冬菇放入深盤，澆上1湯匙油，附蓋用微波高火加熱約6～7分鐘。中途攪拌均勻。
5. 把醬汁料拌勻，加蓋用微波高火加熱2分30秒鐘。
6. 淋於餸料上便可食用。

Cold Chicken with Chili

[Ingredients]

1 3/5 cups	Jellyfish
1 (50 g)	Cucumber
230 g	Chicken leg
10 cm	Green onion
3 slices	Ginger
1 tbsp	Chinese wine
few	Tomato
few	Parsley

[Sauce]

3 tbsp	Green onion, chopped
1 tsp	Ginger, grated
4 tbsp	Soy sauce
1/2 tsp	Sugar
1 tbsp	Vinegar
2 tbsp	Chili sauce
2 tbsp	Sesame paste

[Method]

1. Soak jellyfish in lukewarm water overnight or for 2 to 3 days. Drain.
2. Pour hot water over jellyfish and mix with fork or chopsticks. As soon as it shrivels, add cold water, soak for a while, and drain.
3. Shred cucumber.
4. Cut chicken legs, pierce the skin of each chicken leg with toothpick, and put them in casserole with skin facing down. Add green onion, ginger and wine, cover and microwave at HIGH for 3 minutes 30 seconds, let cool and then slice.
5. Place ingredients from 2, 3 and 4 on plate.
6. Pour over mixture of sauce. Mix well before serving.
7. Garnish with tomato and parsley.

Meatballs with Long Mustard Sauce

[Ingredients]

200 g	Pork, minced
10	Mushrooms
2 slices	Ginger
300 g	Long mustard
1 tbsp	Oil
800 ml	Water
2 tsp	Bicarbonate of soda

[Sauce]

300 ml	Stock
1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Sugar
1 tsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Sesame oil
1 tbsp	Cornflour
dash	Pepper

[Seasonings]

1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Sesame oil
1 tsp	Cornflour
dash	Pepper

[Method]

1. Mix minced pork with all seasonings. Make into balls and cover, microwave at HIGH for 2 minutes.
2. Cut away long mustard leaves and cut into decorative pieces.
3. Soak in 800 ml water and add 2 tsp bicarbonate of soda. Drain.
4. Place mustard leaves, ginger and mushrooms in casserole, sprinkle 1 tbsp oil and cover, microwave for around 6 to 7 minutes at HIGH. Stir after half the time.
5. Mix together sauce ingredients and cover, microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds.
6. Pour sauce over cooked ingredients and serve.

金珠肉丸

〔材料〕

免治豬肉400克、蔥粒1湯匙、蒜粒1/2茶匙、雞蛋1隻、酒1湯匙、鹽1/2茶匙、醬油1湯匙、麻油1湯匙、生粉2湯匙、麵粉2湯匙

〔表面用料〕

珍珠肉丸（11個）： 糯米1/2杯、水100毫升
金肉丸子（11個）： 雞蛋1隻、蛋黃1隻、鹽少許、水2 2/3湯匙

〔裝飾物〕

油炸豌豆120克、辣油少許、鹽及胡椒粉少許

〔作法〕

將材料混合拌勻。用茶匙將其作成大小相同的球形肉丸（22個左右）。

珍珠肉丸（11個）

1. 用清水浸糯米3小時，撈出瀝乾。
2. 把肉丸滾粘糯米。
3. 置其於耐熱容器中，加入100毫升之水，附耐熱蓋用微波高火加熱6～7分鐘。烹調過程中，觀察其色味生熟程度。

金肉丸子（11個）

1. 把雞蛋，蛋黃和鹽攪勻。
2. 開鑊把全部蛋液煎至為大小適度的數張薄蛋皮。
3. 將蛋皮切絲，並撒於肉丸上。
4. 將金肉丸子及水放入耐熱容器中，附耐熱蓋用微波高火加熱4～7分鐘。

※擺設於菜盤內，用油炸豌豆加以裝飾。淋上辣油，或鹽和胡椒粉，趁熱食用為佳。

Pearl and Gold Meatballs

[Ingredients]

400 g	Ground Pork
1 tbsp	Green onion, chopped
1/2 tsp	Garlic, grated
1	Egg
1 tbsp	Wine
1/2 tsp	Salt
1 tbsp	Soy sauce
1 tbsp	Sesame oil
2 tbsp	Cornflour
2 tbsp	Flour

[Coating]

Pearl meatballs (11 pieces):

1/2 cup	Glutinuous rice
100 ml	Water

Gold meatballs (11 pieces):

1	Egg
1	Egg yolk
dash	Salt
2 2/3 tbsp	Water

[Garnish]

120 g	Snow peas, fried
few	Red pepper oil
few	Salt and pepper

[Method]

Mix ingredients well and form into small meatballs (approx. 22 pieces). Uniform-sized balls can be easily made by using a teaspoon.

Pearl meatballs (11 pieces)

1. Soak glutinuous rice in water for 3 hours and drain.
2. Roll meatballs in glutinuous rice.
3. Place the meatballs and water of 100 ml in casserole, cover, microwave at HIGH for 6 to 7 minutes. Watch for doneness during cooking.

Gold meatballs (11 pieces)

1. Beat egg and egg yolk with a dash of salt.
2. Grease skillet, heat and pour in enough egg mixture to thinly coat bottom of skillet. When egg sets, remove. Repeat this process until all the egg is used.
3. Shred egg sheets and sprinkle over meatballs.
4. Place meatballs and water in casserole, cover, microwave at HIGH for 4 to 7 minutes.

* Garnish with fried snow peas and serve hot with red pepper oil, or salt and pepper to taste.

水晶雞

〔材料〕

雞肉380克、豬皮150克、冬菇2隻、火腿8片、
芫茜少許、水100毫升

〔調味料〕

鹽1/2茶匙、米酒1茶匙、味精1/4茶匙

〔作法〕

1. 雞肉去骨洗淨，切成2厘米長的四方塊，以沸水煮去血水。豬皮的處理相同。
2. 耐熱容器內加調味料、雞肉、豬皮、一隻切粒的冬菇及100毫升水，附蓋用微波高火加熱約9分30秒～11分鐘。
3. 取一大碗將火腿、冬菇及芫茜排成漂亮的圖案，再把煮好的雞塊排置其上，倒入（2）後待涼。
4. 附蓋放入雪櫃冷藏約3小時至全部凝結後取出，把碗反轉倒於平盤上便可供食用。

海鮮類

釀蜆

〔材料〕

蜆8隻、免治豬肉40克、酒1茶匙、醬油1茶匙、
蔥粒1湯匙、雞蛋1/2隻（打好）、生粉1 ½湯匙、
薑汁1/4茶匙、鹽1/2茶匙、糖1/4茶匙

〔作法〕

1. 浸蜆於鹽水，以清洗其泥沙，讓其貝殼相互洗擦，以至完全洗淨。
2. 置蜆於一耐熱容器內加水70毫升，附耐熱蓋用微波高火加熱約4分鐘（或直至蜆貝殼張開）。
3. 將其餘材料混合拌勻，分為8等份。
4. 將各份分別填入空的蜆貝殼之中。
5. 將這16半蜆殼擺設於一耐熱大淺盤中，加水50毫升，附耐熱蓋用微波高火加熱約4～5分鐘。取出，趁熱食用為佳。

Crystalline Chicken

[Ingredients]

380 g	Chicken meat
150 g	Pork skin
2	Mushrooms
8 slices	Ham
100 ml	Water
few	Coriander leaves

[Seasonings]

1/2 tsp	Salt
1 tsp	Rice wine
1/4 tsp	Monosodium glutamate

[Method]

1. Remove bone from chicken meat, rinse and cut into 2 cm square pieces, blanch in boiled water to drain blood. Treat pork skin the same way.
2. Combine seasonings, chicken meat, pork skin, 1 chopped mushroom, and 100 ml water in casserole. Cover and microwave at HIGH for around 9 minutes 30 seconds to 11 minutes.
3. Use ham, mushroom and coriander leaves to create designs in a large bowl. Place boiled chicken meat on top, pour in (2) and let cool.
4. Cover and refrigerate for 3 hours until set. Turn upside down onto a flat plate and serve.

SEAFOOD

Stuffed Clams

[Ingredients]

8	Clams	1/2	Egg, beaten
40 g	Ground pork	1 ½ tbsp	Cornflour
1 tsp	Wine	1/4 tsp	Ginger juice
1 tsp	Soy sauce	1/2 tsp	Salt
1 tbsp	Green onion, chopped	1/4 tsp	Sugar

[Method]

1. Soak clams in salt water to remove sand. Clean clams thoroughly by rubbing shells against each other.
2. Place clams in casserole, add 70 ml water, cover and microwave at HIGH for around 4 minutes (or until shells open).
3. Mix all other ingredients together and divide into 8 portions.
4. Stuff each portion into each empty half-shell of clam.
5. Arrange all 16 half-shells on a platter, add 50 ml water and cover, microwave at HIGH for around 4 to 5 minutes. Serve hot.

檸汁魚

〔材料〕

人造牛油或牛油1/2杯、麵粉2 $^2/_3$茶匙、
新鮮檸檬汁2 $^2/_3$湯匙、切碎芫茜1湯匙、
鹽1/4茶匙、胡椒粉少許、芹菜籽少許、
鰈魚或比目魚片500克（新鮮或解凍）

〔作法〕

1. 把人造牛油置於長方形烤盤或25厘米的方形烤鍋內。用微波高火加熱2～3分鐘使其溶化，除魚以外，加入其他的材料混合攪勻成牛油醬。
2. 將牛油醬塗於鰈魚兩面，排列於燒盤上，包上保鮮紙，用微波高火加熱9分30秒～11分鐘，直至魚中央用叉能簡單分開為止。

Fillet of Sole in Lemon Parsley Butter

[Ingredients]

1/2 cup	Margarine or butter	few	Pepper
2 $^2/_3$ tsp	Plain flour	few	Celery seed
2 $^2/_3$ tbsp	Fresh lemon juice	500 g	Sole or flounder fillets, fresh or frozen, thawed
1 tbsp	Chopped parsley		
1/4 tsp	Salt		

[Method]

1. Place margarine in rectangular baking dish or 25 cm square casserole. Microwave at HIGH for 2 to 3 minutes until melted. Blend in remaining ingredients except fish fillets to make into butter sauce.
2. Coat both sides of fish fillets with butter sauce. Arrange in the baking dish. Cover with plastic wrap. Microwave at HIGH for 9 minutes 30 seconds to 11 minutes until fish flakes easily in centre with fork.

宮保明蝦

〔材料〕

大蝦6隻（約200克）、蔥2條、辣椒8隻、酒3湯匙、
生粉1湯匙、薑2片、油1湯匙

〔調味料〕

醬油1 $^1/_2$湯匙、醋1湯匙、糖1湯匙

〔作法〕

1. 把蝦去腸。保留其殼尾，每隻切成2～3段。置其於一菜盤內，注酒於其上浸泡之。
2. 蔥切5厘米段，辣椒切半去籽。
3. 取出浸在酒中之蝦，然後粘上生粉。
4. 置蝦塊、蔥、辣椒以及薑於一較深的耐熱容器內，加入油1湯匙充分拌勻之，附耐熱蓋用微波高火加熱2分30秒鐘。之後，取出攪拌。加入調味料，充分拌勻。附蓋用微波高火加熱2分30秒鐘。
5. 取出攪拌。趁熱食用為佳。

Prawns with Chili Peppers

[Ingredients]

6	Prawns (about 200 g)
2	Green onions
8	Chili peppers
3 tbsp	Wine
1 tbsp	Cornflour
2 slices	Ginger
1 tbsp	Oil

[Seasonings]

1 $^1/_2$ tbsp	Soy sauce
1 tbsp	Vinegar
1 tbsp	Sugar

[Method]

1. Clean prawns, slit the back and remove the vein. Cut each into two or three pieces, and place in bowl. Sprinkle with wine and leave to marinate.
2. Cut green onion into 5 cm lengths. Halve chili peppers and remove seeds.
3. Remove prawns from wine, sprinkle with cornflour.
4. Place prawns, green onion, chili pepper and ginger in casserole, add 1 tablespoon oil and stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds. Take out and stir. Add seasonings, stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds.
5. Stir, serve hot.

清蒸魚

[材料]

魚1條(300～400克)、蔥1條、薑3片

[調味料]

酒2 ½湯匙、醬油1 ½湯匙、白胡椒粉1/4茶匙、
鹽1/2茶匙、糖1/2茶匙、油1湯匙、芫茜少許

[作法]

1. 刮去魚鱗，除去內臟，洗淨後，抹乾其水份，用刀於魚身兩側劏數處。
2. 把蔥切為兩條，把其中一條切半拍平，另一條則切粒。
3. 將拍平的兩節蔥置於一耐熱碟上，再放數片薑片。然後，置魚於其上。把攪勻調味料淋於魚身，加水2湯匙，附耐熱蓋(或覆上保鮮紙)，用微波中高火加熱7～9分鐘。
4. 加入熱的油1湯匙並澆於魚身上。食用時撒上蔥粒和芫茜即可。

Steam Whole Fish

[Ingredients]

1 (300-400g)	Fish
1 stalk	Spring onion
3 slices	Ginger

[Seasonings]

2 ½ tbsp	Chinese wine
1 ½ tbsp	Soy sauce
1/4 tsp	White pepper
1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Sugar
1 tbsp	Oil
few	Parsley

[Method]

1. Unscale fish, remove the intestines, clean and drain. Make few slashes on each side of fish.
2. Take half of spring onion, cut into two parts and pat. Chop the remaining spring onion.
3. Place the patted spring onion in plate, add several slices ginger. Place fish on it. Top with mixed seasonings and 2 tablespoons of water. Cover and microwave at MED HIGH for 7 to 9 minutes.
4. Add 1 tablespoon of boiling oil on the fish. Decorate with chopped spring onion and parsley before serve.

蔬菜類

VEGETABLES

涼拌豆腐

〔材料〕

豆腐1塊(4磚)、免治豬肉或牛肉110克、
洋蔥粒1/4杯

〔調味料〕

豆瓣醬1湯匙、醬油1湯匙、蔴油1/2湯匙、
糖1 ½茶匙、水50毫升、
生粉1茶匙加水2茶匙調勻

〔作法〕

1. 置豆腐於耐熱容器內，用微波高火加熱2分鐘。取出用水浸漂。撈起瀝乾，切塊，置於盤中。
2. 將肉和蔥盛入一耐熱容器內拌勻，附耐熱蓋用微波高火加熱4分鐘。時間至半時，攪拌一次。倒去溢出的汁液，然後，加豆瓣醬、醬油、蔴油、糖及水於其中，充分拌勻。附蓋用微波高火再加熱約4分鐘。時間至半時，攪拌一次。烹調過程中，觀察其生熟程度。
3. 將生粉水注入其中，攪拌之，不附蓋用微波高火再加熱1～1分30秒鐘。
4. 煮好後澆於豆腐上。然後用生菜，蔥絲及車厘子加以擺設修飾即可。

Cold Bean Curd

[Ingredients]

1 block	Bean curd
110 g	Ground pork or ground beef
1/4 cup	Onion, chopped

[Seasonings]

1 tbsp	Bean paste
1 tbsp	Soy sauce
1/2 tbsp	Sesame oil
1 ½ tsp	Sugar
50 ml	Water
1 tsp	Cornflour mixed with 2 tsp water

[Method]

1. Place bean curd in casserole, microwave at HIGH for 2 minutes. Remove and soak in water. Drain and cut into pieces. Arrange on serving plate.
2. Place meat and chopped onion in casserole, cover and microwave at HIGH for 4 minutes. Stir well after half the time, and remove excess oil. Add bean paste, soy sauce, sesame oil, sugar and water, stir well. Cover with the lid, microwave at HIGH for around 4 minutes, stir well after half the time. Check the color and doneness while cooking.
3. Pour in the cornflour mixture and stir. Uncover and microwave at HIGH for another 1 to 1 minute 30 seconds.
4. Top bean curd with meat mixture. Garnish with lettuce, shredded green onion and cherries.

肉餡馬鈴薯

〔材料〕

馬鈴薯3個（大約600克）、洋蔥粒150克、
免治豬肉100克、豌豆50克、油1茶匙

〔調味料〕

鹽1茶匙、牛油20克

〔作法〕

1. 洗淨馬鈴薯，擦乾其表面。用叉或針於其表皮刺數孔，以讓蒸氣溢出。
2. 置馬鈴薯於轉盤，用微波高火加熱9～11分鐘。加熱時間過半時，將其翻轉。完成後，用鋁箔紙包裹，擱置待用。
3. 取一較深的耐熱容器，加入洋蔥粒和1茶匙油拌勻之，附耐熱蓋用微波高火加熱2分30秒～4分鐘。中途攪拌一次。烹調過程中，觀察其生熟程度。
4. 加入免治豬肉、豌豆和鹽，拌勻之，附蓋用微波高火加熱3分鐘。加熱時間過半時，攪拌一次。
5. 把馬鈴薯頂端切開，挖空其內部。
6. 將（4）之肉餡填入其中，再從（5）挖出之馬鈴薯蓋封。
7. 於馬鈴薯表面塗滿牛油。置其於一耐熱淺盤中，用微波高火再加熱3～4分鐘。取出趁熱食用為佳。

Stuffed Potatoes with Mince Meat

[Ingredients]

3	Potatoes (about 600 g)
150 g	Onion, minced
100 g	Ground pork
50 g	Green peas
1 tsp	Oil

[Seasonings]

1 tsp	Salt
20 g	Butter

[Method]

1. Wash potatoes and drain. Pierce the skin of each potato with a fork or skewer to allow steam to escape.
2. Place potatoes on the turntable, microwave at HIGH for 9 to 11 minutes, turn over after half the time. When done, cover with foil and set aside.
3. Place minced onion and 1 teaspoon of oil in casserole, stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds to 4 minutes. Stir after half the time. Check the color and doneness while cooking.
4. Stir in ground pork, green peas and salt, cover and microwave at HIGH for 3 minutes. Stir after half the cooking time.
5. Cut out the potatoes from the top, then hollow out potatoes with a spoon.
6. Stuff potatoes with mixture from (4) and cover openings with potato pieces taken out from (5).
7. Glaze thoroughly with butter. Place on a plate and microwave at HIGH for 3 to 4 minutes. Serve hot.

燴素菜盤

〔材料〕

罐頭小竹筍30克、小蕃茄6個、磨菇6個、
罐頭小玉米筍6條、罐頭草菇6隻、青菜230克、
綠蘆筍14隻（切半）、胡蘿蔔1個（切片裝飾用）、
馬鈴薯3片、白果1/2 罐、鹽1 1/2茶匙、
煮菜用上湯800毫升、
上湯300毫升攪入生粉1 1/2湯匙、熟油適量

〔作法〕

1. 蔬菜洗淨放入爐內加鹽及上湯，分別用微波高火加熱2分30秒～3分鐘。
2. 每次煮完的上湯都倒掉。
3. 將蕃茄泡在沸水中，去皮。
4. 將各種蔬菜在盤中排成七彩形狀。
5. 將已混有生粉的上湯，用微波高火加熱2分30秒～3分鐘，真至適量的程度，然後便可倒在蔬菜上。淋上熟油即可食用。

註： 可以隨意添加蔬菜種類。

Vegetable Platter

[Ingredients]

30 g	Baby bamboo shoots, canned	1	Carrot (sliced for decoration)
6	Cherry tomatoes	3 slices	Potato
6	Champignon mushrooms	1/2 can	Ginko nuts
		1 1/2 tsp	Salt
6	Baby cornshoots, canned	800 ml	Vegetable stock
		300 ml	Stock mix with 1 1/2 tbsp cornstarch
6	Straw mushrooms, canned		
230 g	Green vegetable	few	Cooked oil
14	Green asparagus, cut in half		

[Method]

1. Clean all the vegetables. Place in casserole with salt and stock and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds to 3 minutes for each kind.
2. Discard the stock each time.
3. Dip tomatoes in boiling water; remove skin.
4. Arrange vegetables colorfully on plate.
5. Heat 300 ml of cornstarch mix in microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds to 3 minutes until thicken. Pour over vegetables, sprinkle cooked oil on top and serve.

Note: Types of vegetables can vary or adjust according to personal taste.

雞蛋類

日式蛋羹

〔材料〕

蘑菇7克（浸軟切半）、大蝦60克（去殼、去腸）、
魚餅20克（斜切）、雞胸肉80克（切丁）、
冷原湯400毫升、雞蛋4隻、生抽1/2湯匙、
鹽1/2茶匙、甜米酒2茶匙、芫茜1棵

〔作法〕

1. 將原湯、生抽、鹽、甜米酒和雞蛋混合在一起，輕輕攪勻。
2. 將雞丁、魚餅、蘑菇和大蝦混合平均放入4隻碗內。
3. 將篩過的混合料（1）注入作好的材料（2）中。
4. 用茶匙取去混合料表面上的泡沫。
5. 用鋁箔封住碗，在中心刺一個孔。用微波中火加熱8分30秒～11分鐘。
   註： 確認鋁箔沒有與轉盤或爐壁接觸。
6. 擱置5分鐘。
7. 飾以芫茜。

荷包蛋

〔材料〕

雞蛋4隻、油少量（塗抹用）

〔作法〕

1. 取數個小而深的耐熱容器（例如盛湯用小盤之類的容器等），薄抹油於其內壁。然後，於每個容器中分別打入一隻雞蛋。
2. 用竹籤於蛋黃處弄破2～3個小孔，以防其受熱膨脹而噴濺。
3. 將打有雞蛋的容器，圍一圓周於轉盤之上，覆蓋上保鮮紙，用微波中低火加熱9～12分鐘即成。

數量	烹調時間（微波中低火）
1 隻	2'～3'30"
2 隻	4'～5'30"
3 隻	6'30"～9'

※另外，因雞蛋大小鮮嫩程度而異，烹調所需時間有所變化。因此，在加熱過程中，請適當地觀察烹調情況。

※烹調1隻荷包蛋時，置其於轉盤之中央。

註： 請注意避免過熱，以免引起噴濺。

EGGS

Chawanmushi (Japanese Steam Eggs)

[Ingredients]

7 g	Mushrooms, soaked, cut into halves	400 ml	Cold dashi soup
60 g	Prawns, shelled and deveined	4	Eggs
20 g	Fish cake, cut at an angle	1/2 tbsp	Light soy sauce
80 g	Chicken breast, cut into cubes	1/2 tsp	Salt
		2 tsp	“Mirin” (sweet cooking wine)
		1 stalk	Parsley

[Method]

1. Blend dashi soup, light soy sauce, salt, Mirin, and eggs; beat lightly.
2. Arrange chicken cubes, fish cake, mushrooms and prawns into 4 mug-like serving bowls.
3. Strain beaten mixture from (1) into (2).
4. Use a teaspoon to scoop excess bubbles from the surface of mixture.
5. Cover the bowls with aluminium foil, prick a hole in the center and microwave on MED for 8 minutes 30 seconds to 11 minutes.
   Note: Make sure that the foil do not touch each other, the turntable or the oven wall.
6. Let it stand for 5 minutes.
7. Garnish with parsley.

Poached Eggs

[Ingredients]

4 Eggs
few Oil

[Method]

1. Prepare a couple of small deep-bottomed heat resistant cooking dishes (such as small soup bowls). Have the inside of the dishes oiled thinly and break the eggs into one of each dish.
2. To prevent the eggs in the dishes from bursting while they are being heated, prick 2 to 3 holes in the yolks in advance using a toothpick or the like.
3. Place the dishes on the turntable in a circle, cover each of them with a cooking wrap, and microwave on MED LOW for 9 to 12 minutes.

Quantity	Cooking Time (MED LOW Power)
1 Egg	2’ to 3’30”
2 Eggs	4’ to 5’30”
3 Eggs	6’30” to 9’

* The cooking time may vary depending on the size or freshness of the eggs; adjust the cooking time by carefully watching how they are being cooked in the oven.

* When cooking one poached egg, place the dish in the middle of the turntable.

Note

Be careful not to overheat eggs; they may burst.

炒蛋

〔材料〕

雞蛋1隻、牛奶1湯匙

〔調味料〕

鹽少量、胡椒粉少量

〔作法〕

1. 打蛋於一耐熱烹調杯內，加入牛奶、鹽和胡椒粉，充份拌勻之。置其於微波爐轉盤中，不附蓋用微波高火加熱1～1分30秒鐘。
2. 之後，攪拌弄碎。

Scrambled Eggs

[Ingredients]

1 Egg
1 tbsp Milk

[Seasonings]

pinch Salt
pinch Pepper

[Method]

1. Break the egg, put it into a heat-resistant cooking dish together with the milk, salt and pepper, and stir them well enough. Then place the dish in the middle of the turntable of the microwave oven, and cook, uncovered, on microwave HIGH for 1 to 1 minute 30 seconds.
2. Stir the heated egg to small pieces.

甜品類

杏仁豆腐

[材料]

魚膠粉2湯匙、水600毫升、杏仁香精3/4湯匙、
牛奶200毫升、罐裝雜果（連糖汁）適量

[作法]

1. 把魚膠粉盛入一較深的耐熱容器中，注水600毫升，附耐熱蓋用微波高火加熱9～12分鐘，待其完全溶解。之後，取出攪拌之。
2. 加入杏仁香精和牛奶，充分攪拌之。
3. 盛其於一大碗，再放入雪櫃內待成形冷卻。
4. 取出切其為鑽石形。加以雜果及糖汁便可。

DESSERTS

Almond Bean Curd

[Ingredients]

2 tbsp Gelatin
600 ml Water
200 ml Milk
3/4 tbsp Almond extract
few Canned mixed fruits (with syrup)

[Method]

1. Put gelatin into casserole, add 600 ml water, cover and microwave at HIGH for 9 to 12 minutes, and stir until it dissolves completely.
2. Add milk and almond extract and stir well.
3. Pour into bowl, allow to set, and cool in refrigerator.
4. Cut into diamond shapes, garnish with mixed fruits and syrup.

蒸葡萄乾蛋糕

[材料]

麵粉90克、雞蛋3隻、白糖70克、葡萄乾50克

[作法]

1. 把麵粉篩好，擱置一邊備用。
2. 取一較大的容器，於其中攪拌蛋白直至成形。
3. 逐漸加糖於其中，攪勻之。
4. 將蛋黃加入，攪拌至發泡狀態。
5. 篩好的麵粉加入其中，與調好的蛋液快速攪勻。
6. 加入葡萄乾，攪勻。
7. 取圓形或四邊形的耐熱點心烘烤容器，於其內側塗上薄油層。然後，注入調好的麵粉混合料，弄平其表面。覆蓋一紙巾，用微波高火加熱4～6分鐘直至中央部份熟透。

Steam Raisin Cake

[Ingredients]

90 g Flour
3 Eggs
70 g White sugar
50 g Raisins

[Method]

1. Sift flour well and set aside.
2. Beat egg white in bowl until soft peaks form.
3. Gradually add sugar, continue beating.
4. Combine yolks and beaten egg white.
5. Add flour and stir quickly.
6. Add raisins and stir.
7. Pour the mixture into a well greased mold. Cover with a paper towel and microwave at HIGH for 4 to 6 minutes until the center part is cooked.

紅彩變幻

[材料]

砵酒晶粒1包、熱水$1\frac{1}{2}$杯、吉士粉$5\frac{1}{3}$湯匙、
牛奶375毫升、砂糖1/2杯、呍呢拿香精1茶匙、
打泡忌廉1杯、杏仁餅乾12塊、葡萄酒蛋糕1個、
雪利酒1/2杯、草莓及青莓適量

[作法]

1. 用熱水把砵酒晶粒溶化。之後冷卻至半凝結狀態。
2. 吉士粉和牛奶攪勻，加入砂糖、香精，用微波高火加熱5分30秒～8分鐘。加熱途中攪拌2次，之後待冷卻。
3. 把一半之打泡忌廉鋪於其上。
4. 把杏仁餅乾和蛋糕放入4個盛器內，注上1/2雪利酒，把草莓和青莓夾層放入以上混合物。
5. 重疊成層，冷卻2～3小時。
6. 把剩餘的打泡忌廉點綴表面。

Trifle

[Ingredients]

1 packet	Port wine jelly crystals
$1\frac{1}{2}$ cups	Boiling water
$5\frac{1}{3}$ tbsp	Custard powder
375 ml	Milk
1/2 cup	Sugar
1 tsp	Vanilla essence
1 cup	Whipped cream
12	Macaroons
1	Madeira cake
1/2 cup	Sherry Wine
few	Strawberries
few	Blueberries

[Method]

1. Dissolve jelly crystals in boiling water. Refrigerate until partially set.
2. Blend custard powder with milk; add sugar and vanilla essence. Cook on microwave HIGH for 5 minutes 30 seconds to 8 minutes, stirring twice during cooking. Cool.
3. Fold half the whipped cream into custard.
4. Arrange macaroons and cake in the base of 4 individual serving dishes. Pour half the sherry wine over macaroons and cake. Top with a layer of strawberries, blueberries, jelly and custard.
5. Repeat layers. Chill for 2 to 3 hours.
6. Decorate with remaining whipped cream.

蛋糊焦糖

[材料]

焦糖:
砂糖6湯匙
熱水2湯匙

牛奶蛋糊:
雞蛋3隻
砂糖$1\frac{1}{2}$湯匙
牛奶450毫升

[作法]

1. 布甸盤內加入水和砂糖攪勻做成焦糖。
2. 用微波高火加熱4～5分30秒鐘，或至焦糖變為深黃色。
3. 放入4隻布甸盤內，擱置一邊。
4. 輕輕攪拌蛋和砂糖，再加入牛奶攪勻。
5. 將攪拌好的牛奶蛋糊倒入布甸盤內，再置於大盤上。
6. 將熱水注入大盤內使其與牛奶蛋糊呈同樣高度。
7. 用微波中火加熱20～24分鐘，直至成形。冷卻後即可進食。

Creme Caramel

[Ingredients]

Caramel:

6 tbsp	Sugar
2 tbsp	Hot water

Custard:

3	Eggs
$1\frac{1}{2}$ tbsp	Sugar
450 ml	Milk

[Method]

1. Mix the sugar and water for caramel in a pudding basin.
2. Cook on microwave HIGH for 4 to 5 minutes 30 seconds, or until the caramel turns dark golden brown.
3. Pour into 4 ramekin dishes. Set aside.
4. Lightly whisk together eggs and sugar, stir in milk.
5. Pour the mixture into the ramekin dishes. Place ramekins in a large dish.
6. Pour almost boiling water into the dish to reach the level of the custard.
7. Cook on microwave MED for 20 to 24 minutes until set. Chill before turning out and serve.

草莓醬

[材料]

草莓450克、檸檬汁1湯匙、砂糖350克

[作法]

1. 去掉草莓蒂，洗淨。把草莓及檸檬汁放入約3公升容器內攪勻。
2. 用微波高火加熱5分30秒～7分鐘，至草莓變軟，再加入砂糖，混合調勻。
3. 用微波高火加熱13～17分鐘，使其至適當程度取出。
4. 冷卻後，放入儲存瓶內上蓋。約可作成0.5公斤草莓醬。

Strawberry Jam

[Ingredients]

450 g	Strawberries
1 tbsp	Lemon juice
350 g	Sugar

[Method]

1. Wash and hull strawberries. Put strawberries and lemon juice into a 3 litre casserole, mix well.
2. Cook on microwave HIGH for 5 minutes 30 seconds to 7 minutes, or until fruit is soft. Add sugar and stir well.
3. Cook on microwave HIGH for 13 to 17 minutes, or until setting point is reached.
4. Cool slightly before putting in preserving bottle and cover. Makes approx. 1/2 kg of jam.

梅子醬

[材料]

梅子900克（去核切成2等份）、水300毫升、
檸檬汁1湯匙、砂糖900克

[作法]

1. 大碗內放入水和梅子，用微波高火加熱10～13分鐘，至梅子變軟。
2. 加入檸檬汁和砂糖，攪拌使砂糖溶化，用微波高火加熱23～28分鐘，待煮沸至適當程度取出。
3. 冷卻後，放入儲存瓶內上蓋。約可作成1.5公斤梅子醬。

Plum Jam

[Ingredients]

900 g	Plums, halved and unstoned
300 ml	Water
1 tbsp	Lemon juice
900 g	Castor sugar

[Method]

1. Place plums and water in a large bowl. Cook on microwave HIGH for 10 to 13 minutes or until fruit is soft.
2. Add lemon juice and sugar, stir until sugar dissolved. Bring to boil and cook on microwave HIGH for 23 to 28 minutes until setting point is reached.
3. Allow to cool slightly before putting in preserving bottle, then cover. Makes approx. 1 $^{1}/_{2}$ kg of jam.

SHARP CORPORATION 日本夏普株式會社

TINSQA014WRRZ-R11
Printed in Thailand